# UNIT 2: LEISURE TIME

# الوحدة الثانية: وقت الفراغ

## OBJECTIVES أهداف الوحدة

By the end of this unit, students will be able to:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطالب قادرًا على:

### READING القراءة

- Read a variety of texts. يقرأ مجموعة متنوعة من النصوص.
- Identify the main idea and supporting details. يحدد الفكرة الرئيسية والتفاصيل الداعمة.
- Distinguish between fact and opinion. يميز بين الحقيقة والرأي.
- Make inferences and predictions. يستنتج ويتنبأ بالأحداث.

### SPEAKING التحدث

- Express and justify opinions. يعبر عن الآراء ويدعمها بالأسباب.
- Use evidence to support ideas. يستخدم الأدلة لدعم الأفكار.
- Acknowledge counter-arguments. يعترف بالرأي المضاد.
- Use appropriate speaking expressions. يستخدم تعبيرات مناسبة في الحديث.

### WRITING الكتابة

- Write an opinion paragraph (150–180 words). يكتب فقرة رأي (150–180 كلمة).
- Write a reflective diary entry (150–180 words). يكتب يوميات تأملية (150–180 كلمة).
- Organize ideas clearly and logically. ينظم الأفكار بوضوح ومنطقية.
- Use linking words and transition signals. يستخدم روابط الكلمات وعلامات الانتقال.

### LANGUAGE اللغة

- Use gerunds and infinitives correctly. يستخدم الأسماء المنتهية بـ(ing) والمصدر بـ(to).
- Understand verbs followed by gerund or infinitive. يفهم الأفعال التي يتبعها (ing) أو (to).
- Use infinitive of purpose. يستخدم المصدر للتعبير عن الهدف.
- Use narrative tenses in context. يستخدم الأزمنة السردية في السياق.
- Expand vocabulary related to leisure activities. يوسع مفرداته المتعلقة بأنشطة وقت الفراغ.

## UNIT TOPICS موضوعات الوحدة

2.1 Screen Time and Young People — 2.1 وقت الشاشة والشباب

2.2 Creative Arts as Leisure Activities — 2.2 الفنون الإبداعية كأنشطة لوقت الفراغ

2.3 Sport and Physical Activity as Leisure — 2.3 الرياضة والنشاط البدني كوقت فراغ

2.4 Not Exactly a Relaxing Day — 2.4 لم يكن يوماً مريحاً تماماً


إعداد مستر احمد عبد الفتاح محمد

موبايل وواتس: 01095006994

# UNIT 2: LEISURE TIME

# الوحدة الثانية: وقت الفراغ

## CONCEPT 2: EXPERIENCES — المفهوم 2: الخبرات

### WHAT IS LEISURE TIME? — ما هو وقت الفراغ؟

Leisure time is the time we have outside our work or study that we can use as we choose.

وقت الفراغ هو الوقت الذي نملكه خارج العمل أو الدراسة، ويمكننا أن نستخدمه بالطريقة التي نختارها.

### TWO TYPES OF LEISURE — نوعان من وقت الفراغ

#### PASSIVE LEISURE

وقت فراغ سلبي (قليل النشاط)

Activities that require little physical or mental effort. We mainly receive information or entertainment.

أنشطة تتطلب جهداً بدنياً أو عقليّاً قليلا. نكون فيه مستقبلين للمعلومات أو الترفيه بشكل أساسي.

#### ACTIVE LEISURE

وقت فراغ نشط

Activities that require more physical or mental effort. We create, move, learn, and connect with others.

أنشطة تتطلب جهداً بدنياً أو عقليّاً أكبر. نبدع، نتحرك، نتعلم، ونتواصل مع الأخرين.

### A SPECTRUM OF LEISURE ACTIVITIES — طيف أنشطة وقت الفراغ

PASSIVE LEISURE ← Streaming · Social Media · Gaming · Creative Arts · Sport · Outdoor Experiences → ACTIVE LEISURE

- Lower physical activity
- More screen-based
- Often less creative
- May lead to negative effects if used excessively

كلما اتجهنا نحو الأنشطة النشطة، تزداد الفوائد مثل: الإبداع، اللياقة البدنية والعقلية، النمو الشخصي والمرونة النفسية.

- Higher physical activity
- More creative and productive
- Improves well-being and skills
- Builds stronger connections and experiences

★ The key is **BALANCE** and **MAKING CONSCIOUS CHOICES.**

المفتاح هو التوازن واتخاذ اختيارات واعية.


إعداد مستر احمد عبد الفتاح محمد

موبايل وواتس: 01095006994

UNIT 2
LEISURE TIME

# LESSON 2.1

الوحدة الثانية
وقت الفراغ

# SCREEN TIME AND YOUNG PEOPLE

# وقت الشاشة والشباب

## MAIN IDEA — الفكرة الرئيسية

This lesson explores how screen time affects teenagers' mental health and social development, and how they can use screens in a healthy and balanced way.

يستكشف هذا الدرس كيف يؤثر وقت استخدام الشاشات على الصحة النفسية والنمو الاجتماعي للمراهقين، وكيف يمكنهم استخدام الشاشات بطريقة صحية ومتوازنة.

## BIG QUESTIONS — الأسئلة الأساسية

1. How does screen time affect teenagers' mental health and social development?
2. What is the difference between healthy and harmful screen use?

1. كيف يؤثر وقت استخدام الشاشات على الصحة النفسية والنمو الاجتماعي للمراهقين؟
2. ما الفرق بين الاستخدام الصحي والضار للشاشات؟

## KEY POINTS — النقاط الأساسية

- Screen time is not only about entertainment. It includes social media, online games, studying online, watching videos, and more.

وقت الشاشة لا يقتصر على الترفيه فقط. بل يشمل وسائل التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، الدراسة عبر الإنترنت، مشاهدة الفيديوهات، وغيرها.

- Too much screen time, especially on social media, can be linked to anxiety, loneliness, low self-esteem, and poor sleep.

الاستخدام المفرط للشاشات، وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي، قد يرتبط بالقلق، والوحدة، انخفاض تقدير الذات، وضعف النوم.

- Some screen use can be helpful, such as learning new skills, staying in touch with friends, or finding useful information.

بعض استخدامات الشاشة يمكن أن تكون مفيدة، مثل تعلم مهارات جديدة، التواصل مع الأصدقاء، أو الحصول على معلومات مفيدة.

- Balance is the key. A balance between screen use and offline activities is crucial for teenagers.

التوازن هو المفتاح. التوازن بين استخدام الشاشات والأنشطة خارج الإنترنت أمر أساسي للمراهقين.

## NEW VOCABULARY (Lesson 2.1) — مفردات جديدة (الدرس 2.1)

| | | |
|---|---|---|
| replicate | to copy or produce something similar | يكرر / يحاكي |
| interfere | to affect or interrupt something | يتدخل / يؤثر |
| fulfilling | giving satisfaction and happiness | مُشبع / مُرض |
| mindful | being aware and paying attention | واع / منتبه |
| boundaries | limits or rules that protect you | حدود / قيود |
| withdraw | to go away or remove yourself | ينسحب / يبتعد |
| addictive | causing a strong need to use | مُسبب للإدمان |
| anxiety | a feeling of worry or fear | قلق |

UNIT 2
LEISURE TIME

# LESSON 2.1

الوحدة الثانية
وقت الفراغ

# SCREEN TIME AND YOUNG PEOPLE

# وقت الشاشة والشباب

## HOW SCREEN TIME AFFECTS TEENAGERS كيف يؤثر وقت الشاشة على المراهقين

### NEGATIVE EFFECTS OF EXCESSIVE SCREEN TIME
الأثار السلبية للإقراط في استخدام الشلشات

- **Anxiety and stress**
  Too much social media can increase feelings of worry and stress.
  القلق والتوتر: الإقراط في وسائل التواصل الاجتماعي قد يزيد من الشعور بالقلق والتوتر.
- **Loneliness**
  Excessive online time may reduce face-to-face interaction.
  الوحدة: قضاء وقت طويل على الإنترنت قد يقلل من التواصل المباشر مع الأخرين.
- **Low self-esteem**
  Comparing yourself to others online can lower self-confidence.
  تقدير الذات المنخفض: مقارنة نفسك بالأخرين على الإنترنت قد تقلل من ثقتك بنفسك.
- **Poor sleep**
  Using screens before bed can interfere with sleep quality.
  ضعف النوم: استخدام الشاشات قبل النوم قد يتداخل مع جودة النوم.
- **Addiction**
  Some games or apps can be addictive and difficult to stop.
  الإدمان: بعض الألعاب أو التطبيقات قد تسبب الإدمان وتصعب السيطرة على استخدامها.

### POTENTIAL BENEFITS OF SCREEN TIME (WHEN BALANCED)
الفوائد المحتملة (عند استخدام متوازن)

- **Learning and education**
  Screens provide access to online courses, tutorials, and knowledge.
  التعلم والتعليم: توفر الشاشات وصولاً إلى الدورات التعليمية والمعلومات المفيدة.
- **Staying connected**
  Helps teenagers keep in touch with friends and family.
  البقاء على تواصل: تساعد الشاشات على التواصل مع الأصدقاء والعائلة.
- **Entertainment and relaxation**
  Watching videos or playing games can be a good way to relax.
  الترفيه والاسترخاء: مشاهدة الفيديوهات أو الألعاب يمكن أن تكون وسيلة جيدة للاسترخاء.
- **Creativity and expression**
  Creating content, videos, or art online can develop skills.
  الإبداع والتعبير: إنشاء محتوى أو فيديوهات أو أعمال فنية يساعد على تطوير المهارات.
- **Information and awareness**
  Screens help teens learn about new topics and current events.
  المعلومات والوعي: تساعد الشاشات في معرفة أخبار الأحداث والمواضيع الجديدة.

## HEALTHY VS. HARMFUL SCREEN USE الاستخدام الصحي مقابل الضار

### HEALTHY SCREEN USE
- Purposeful and with a goal.
- Limited time and regular breaks.
- Does not interfere with sleep, study, or real-life activities.
- Supports learning, creativity, and connection.

استخدام هادف وبه هدف واضح.
وقت محدود مع قترات راحة متنظمة.
لا يتداخل مع النوم أو الدراسة أو الأنشطة الواقعية.
يدعم التعلم والإبداع والتواصل.

### HARMFUL SCREEN USE
- ✕ Mindless scrolling or endless gaming.
- ✕ Excessive time with no control.
- ✕ Interferes with sleep, studies, and relationships.
- ✕ Leads to negative emotions and addiction.

✕ تصفح أو لعب بلا هدف واضح.
✕ وقت طويل بدون سيطرة أو ضبط.
✕ يتداخل مع النوم والدراسة والعلاقات الاجتماعية.
✕ قد يؤدي إلى مشاعر سلبية والإدمان.

## THE 20-20-20 RULE قاعدة 20-2 لحماية

Every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds.

كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء يبعد مسافة 20 قدمًا لمدة 20 ثانية على الأقل.

## FINDING BALANCE: PRACTICAL TIPS إيجاد التوازن: نصائح عملية

- Take regular breaks. — خذ فترات راحة بانتظام.
- Set clear screen-time limits. — حدد حدوداً واضحة لوقت الشاشة.
- Avoid screens before bed. — تجنب الشاشات قبل النوم.
- Spend time outdoors. — اقضي وقتاً في الأماكن المقتوحة.
- Have creative hobbies. — مارس هوايات إبداعية.
- Talk with friends and family. — تحدث مع الأصدقاء والعائلة.



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

# SCREEN TIME AND YOUNG PEOPLE

# وقت الشاشة والشباب

## THE 20-20-20 RULE — قاعدة 20-20-20 لحماية العينين من الإجهاد

To reduce eye strain and protect your vision:
Every 20 minutes, look at something about 20 feet (6 meters) away for 20 at least 20 seconds.

لتقليل إجهاد العين وحماية نظرك:
كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء يبعد مسافة حوالي 20 قدمًا (حوالي 6 أمتار) لمدة 20 ثانية على الأقل.

## FINDING BALANCE — إيجاد التوازن: نصائح عملية لاستخدام الشاشات بشكل صحي

- Take regular breaks from screens.
- Set clear boundaries for screen time.
- Avoid using phones, tablets, or laptops before bed.
- Spend time outdoors and be physically active.
- Choose creative and meaningful hobbies.
- Use technology for learning and personal growth.
- Talk with friends and family face to face.

- خُذْ فترات راحة منتظمة من الشاشات.
- حدد حدودًا واضحة لوقت استخدام الشاشات.
- تجنّب استخدام الهاتف أو الأجهزة اللوحية أو الحاسوب قبل النوم.
- اقضِ وقتًا في الأماكن المفتوحة وكن نشيطًا بدنياً.
- اختر هوايات إبداعية وذات معنى.
- استخدم التكنولوجيا للتعلم والنمو الشخصي.
- تحدّث مع الأصدقاء والعائلة وجهاً لوجه.

## VOCABULARY (Lesson 2.1) — مفردات الدرس (2.1)

| Word | Meaning in English | المعنى بالعربية | Example in English | مثال باللغة الإنجليزية | Arabic Explanation شرح بالعربية |
|---|---|---|---|---|---|
| replicate | to copy or produce something similar | يُكرر / يحاكي | Scientists replicate experiments to check results. | يُكرر العلماء التجارب للتحقق من النتائج. | يجعل شيئاً مشابهًا لشيء أخر ليتحقق من صحته. |
| interfere | to affect or interrupt something | يتدخل / يؤثر | Social media can interfere with your studies. | قد تتداخل وسائل التواصل مع دراستك. | يُؤثر في شيء أو يُعطله عن العمل بشكل طبيعي. |
| fulfilling | giving satisfaction and happiness | مُشبع / مُرض | Helping others is a very fulfilling activity. | مساعدة الأخرين نشاط مُشبع جداً. | يجلب شعورًا كبيرًا بالرضا والسعادة. |
| mindful | being aware and paying attention | واع / منتبه | Be mindful of how much time you spend online. | كن واعيًا بكم الوقت الذي تقضيه على الإنترنت. | يعني أن تكون مدركًا لما تفعل وتنتبه له جيدًا. |
| boundaries | limits or rules that protect you | حدود/ قيود | Set boundaries for your screen time. | حدد حدودًا لوقت استخدامك للشاشة. | قواعد أو حدود تحميك من الاستخدام المفرط. |
| withdraw | to go away or remove yourself | ينسحب / يبتعد | He withdrew from social media for a month. | انسحب من وسائل التواصل الاجتماعي لمدة شهر. | يبتعد أو ينسحب من شيء أو من موقف ما. |
| addictive | causing a strong need to use something | مُسبب للإدمان | Some games can be very addictive. | يعض الألعاب قد تكون مُسببة للإدمان جداً. | يجعل الشخص يعتمد على شيء ولا يستطيع التوقف عنه بسهولة. |
| anxiety | a feeling of worry or fear | قلق | Too much screen time can increase anxiety. | كثرة وقت الشاشة قد تزيد من القلق. | شعور بالخوف أو التوتر من شيء في المستقبل. |

## SPEAKING EXPRESSIONS — تعبيرات مفيدة للتحدث عن الموضوع

- From my perspective, ... because ... — من وجهة نظري، ... لأن ...
- The evidence suggests that ... — تشير الأدلة إلى أن ...
- This means that ... — وهذا يعني أن ...
- I would argue that ... — أرى أن ...
- Although I acknowledge that ... — رغم أنني أعترف بأن ...
- On the one hand ... on the other hand ... — من ناحية ... ومن ناحية أخرى ...
- In conclusion, ... — في الختام، ...



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994



موقع مدرسى التعليمى www.myschool77.com

# LESSON 2.1

# SCREEN TIME AND YOUNG PEOPLE

# وقت الشاشة والشباب

## VOCABULARY (Lesson 2.1)

## مفردات الدرس (2.1) مع الشرح والأمثلة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال بالإنجليزية |
|---|---|---|---|
| 1. replicate | to copy or produce something similar | يكرر / يحاكي / ينتج شيئًا مشابهًا | Scientists replicate experiments to check the results.<br>يكرِّر العلماء التجارب للتحقق من النتائج. |
| 2. interfere | to affect or interrupt something | يتدخل / يؤثر / يعوق شيئًا | Social media can interfere with your studies.<br>وسائل التواصل الإجتماعي قد تتدخل في دراستك. |
| 3. fulfilling | giving satisfaction and happiness | مُشبع / مُرض ومُحقق للسعادة | Helping others is a very fulfilling activity.<br>مساعدة الأخرين نشاط مُرضٍ جداً. |
| 4. mindful | being aware and paying attention | واع / منتبه لما يفعل | Be mindful of how much time you spend online.<br>كن واعيًا بالوقت الذي تقضيه على الإنترنت. |
| 5. boundaries | limits or rules that protect you | حدود / قواعد لحمايتك | Set clear boundaries for your screen time.<br>ضع حدوداً واضحة لوقت الشاشة. |
| 6. withdraw | to go away or remove yourself | ينسحب / يبتعد | He withdrew from social media for a month.<br>انسحب من وسائل التواصل الإجتماعي لمدة شهر. |
| 7. addictive | causing a strong need to use something | مُسبب للإدمان / يُسبب تعلقًا شديداً | Some games can be highly addictive.<br>بعض الألعاب قد تكون مُسببة للإدمان. |
| 8. anxiety | a feeling of worry or fear | قلق / توتر / مخاوف | Too much screen time can increase anxiety.<br>كثرة وقت الشاشة قد تزيد من القلق. |

## HOW TO USE THESE WORDS IN SENTENCES

## كيف نستخدم هذه الكلمات في جمل

- Many apps try to replicate real life situations. – تسعى العديد من التطبيقات إلى محاكاة مواقف الحياة الواقعية.
- Notifications can interfere with your concentration. – الإشعارات يمكن أن تتداخل مع تركيزك.
- Spending time in nature is more fulfilling. – قضاء الوقت في الطبيعة أكثر إشباعاً.
- We should be mindful of our online behavior. – يجب أن نكون واعين لسلوكنا على الإنترنت.
- Set boundaries and stick to them. – ضع حدوداً والتزم بها.
- He decided to withdraw from online groups. – قرر الانسحاب من المجموعات عبر الإنترنت.
- Avoid addictive content that wastes time. – تجنب المحتوى المُسبب للإدمان الذي يهدر الوقت.
- Anxiety can affect sleep and mood. – القلق يمكن أن يؤثر على النوم والمزاج.



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

# LESSON 2.1

# SCREEN TIME AROUND THE WORLD
# وقت الشاشة حول العالم

## SCREEN TIME IN DIFFERENT COUNTRIES وقت الشاشة في دول مختلفة

Screen time varies widely from one country to another. يختلف وقت الشاشة اختلافاً كبيراً من دولة لأخرى.

| Country<br>الدولة | Average Daily Screen Time for Teenagers<br>متوسط وقت الشاشة اليومي للمراهقين | Main Activities<br>الأنشطة الرئيسية | Notes<br>ملاحظات |
|---|---|---|---|
| Egypt<br>مصر | 4 – 6 hours per day<br>من 4 إلى 6 ساعات يومياً | • Social media<br>• Online learning<br>• Watching videos<br>• Gaming<br>• وسائل التواصل الاجتماعي<br>• التعلم عبر الإنترنت<br>• مشاهدة الفيديوهات<br>• الألعاب الإلكترونية | Many teenagers spend a lot of time on social media.<br>يقضي كثير من المراهقين وقتاً طويلاً على وسائل التواصل الاجتماعي. |
| Finland<br>فنلندا | Less than 2.5 hours per day<br>أقل من 2.5 ساعة يومياً | • Learning<br>• Reading<br>• Outdoor activities<br>• Creative hobbies<br>• التعلم<br>• القراءة<br>• الأنشطة في الهواء الطلق<br>• الهوايات الإبداعية | Finnish teenagers balance screen time with outdoor activities and hobbies.<br>يوازن المراهقون في فنلندا بين وقت الشاشة والأنشطة في الهواء الطلق والهوايات. |
| USA<br>أمريكا | 7 – 9 hours per day<br>من 7 إلى 9 ساعات يومياً | • Social media<br>• Streaming<br>• Gaming<br>• Online shopping<br>• وسائل التواصل الاجتماعي<br>• البث المباشر<br>• الألعاب الإلكترونية<br>• التسوق عبر الإنترنت | Screen time is very high, especially for entertainment.<br>وقت الشاشة مرتفع جداً، خاصة للترفيه. |

## SPEAKING: EXPRESSING OPINIONS التحدث: التعبير عن الآراء

### Useful Expressions تعبيرات مفيدة

- In my opinion, ... في رأيي، ...
- From my perspective, ... من وجهة نظري، ...
- I believe that ... أعتقد أن ...
- It seems to me that ... يبدو لي أن ...
- Personally, I think ... شخصياً، أعتقد أن ...
- The main reason is that ... السبب الرئيسي هو أن ...
- Another important point is ... نقطة مهمة أخري هي ...
- On the one hand ... on the other hand ... من ناحية ... ومن ناحية أخرى ...
- In conclusion, ... في الختام، ...

### Example Sentences جمل أمثلة

- In my opinion, teenagers should limit their screen time.
  في رأيي، يجب على المراهقين تحديد وقت الشاشة.
- From my perspective, outdoor activities are more healthy.
  من وجهة نظري، الأنشطة في الهواء الطلق أكثر صحة.
- I believe that screen time can be educational if used well.
  أعتقد أن وقت الشاشة يمكن أن يكون تعليمياً إذا أُستخدم بشكل جيد.
- It seems to me that balance is the key to a healthy life.
  يبدو لي أن التوازن هو مفتاح لحياة صحية.
- On the one hand, screens provide entertainment.
  من ناحية، توفر الشاشات الترفيه.
- On the other hand, too much screen time is harmful.
  ومن ناحية أخرى، الإفراط في وقت الشاشة ضار.
- In conclusion, we should use screens wisely and responsibly.
  في الختام، يجب أن نستخدم الشاشات بحكمة ومسؤولية.

## DISCUSSION QUESTIONS أسئلة للمناقشة

1. How much screen time do you spend every day? كم تقضي من وقت الشاشة يومياً؟
2. What activities do you usually do on screens? ما الأنشطة التي تقوم بها عادة على الشاشات؟
3. Do you think your country spends too much time on screens? هل تعتقد أن بلدك يقضي وقتاً طويلاً جداً على الشاشات؟
4. What are the benefits of using screens? ما فوائد استخدام الشاشات؟
5. What are the problems of too much screen time? ما مشكلات الإفراط في استخدام الشاشات؟
6. How can teenagers balance screen time and other activities? كيف يمكن للمراهقين موازنة وقت الشاشة والأنشطة الأخرى؟

UNIT 2
LEISURE TIME

# LESSON 2.1

الوحدة الثانية
وقت الفراغ

# THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA

## تأثير وسائل التواصل الاجتماعي

Social media has a big impact on teenagers' lives, both positive and negative.

وسائل التواصل الإجتماعي لها تأثير كبير على حيـاة المراهقين، سواءً كان إيجابيًا أو سلبياً.

### POSITIVE IMPACTS التأثيرات الايجابية

- **Staying connected**
  It helps teenagers stay in touch with friends and family, even if they live far away.
  البقاء على اتصال
  تساعد المراهقين على التواصل مع الأصدقاء والعائلة حتى لو كانوا يعيشون بعيداً.
- **Access to information**
  Teenagers can learn new things, follow news, and discover useful information easily.
  الوصول إلى المعلومات
  يمكن للمراهقين تعلم أشياء جديدة، ومتابعة الأخبار، واكتشاف معلومات مفيدة بسهولة.
- **Self-expression**
  It gives teenagers a platform to share their ideas, talents, and creativity.
  التعبير عن الذات
  تمنح وسائل التواصل للمراهقين منصة لمشاركة أفكارهم ومواهبهم وإبداعاتهم.
- **Support and communities**
  It helps teenagers find people with similar interests and get support.
  الدعم والمجتمعات
  تساعد المراهقين على العثور على أشخاص ذوي اهتمامات مشتركة والحصول على دعم وتشجيع.

### NEGATIVE IMPACTS التأثيرات السلبية

- **Addiction**
  Spending too much time on social media can become addictive and waste time.
  الإدمان
  قضاء وقت طويل جداً على وسائل التواصل قد يؤدي إلى الادمان ويهدر الوقت.
- **Comparison and low self-esteem**
  Seeing others' perfect lives can make teenagers feel bad about themselves.
  المقارنة وانخفاض تقدير الذات
  رؤية حياة الأخرين المثالية قد تجعل المراهقين يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم.
- **Distraction from studies**
  Social media can distract teenagers from their studies and responsibilities.
  التشتت عن الدراسة
  وسائل التواصل قد تشتت المراهقين عن دراستهم ومسؤولياتهم.
- **Cyberbullying**
  Some teenagers face online harassment, which can cause stress and anxiety.
  التنمر الإلكتروني
  يعاني بعض المراهقين من التنمر عبر الإنترنت مما يسبب التوتر والقلق.

### HOW TO USE SOCIAL MEDIA SAFELY AND WISELY كيف نستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بأمان وبذكاء

1. Set time limits and stick to them. — 1. ضع حدوداً زمنية لوقت استخدامك والتزم بها.
2. Do not share personal information. — 2. لا تشارك معلوماتك الشخصية مع الأخرين.
3. Be kind and respectful online. — 3. كن لطيفاً ومحترماً في تعاملك على الإنترنت.
4. Follow trusted and positive pages. — 4. تابع صفحات موثوقة وإيجابية فقط.
5. Take regular breaks from social media. — 5. خذ فترات راحة منتظمة من وسائل التواصل الاجتماعي.
6. Focus on real life activities and relationships. — 6. ركز على الأنشطة الحقيقية والعلاقات في الواقع.
7. Think before you post. — 7. فكر جيداً قبل أن تنشر أي شيء.
8. Report and block any harmful content. — 8. أبلغ واحظر أي محتوى ضار أو مسيء.

### GRAMMAR FOCUS: Modal Verbs of Advice القواعد: أفعال المودال لإعطاء النصيحة

We use modal verbs to give advice or suggestions. نستخدم أفعال المودال لإعطاء النصائح أو الاقتراحات.

| Modal Verb فعل المودال | Use الاستخدام | Example in English مثال بالإنجليزية | Arabic Meaning المعنى بالعربية |
|---|---|---|---|
| should يجب أن | to give advice or recommendation | He should take breaks from social media. | يجب أن يأخذ فترات راحة من وسائل التواصل الاجتماعي. |
| should not / shouldn't لا يجب أن | to give negative advice (not recommended) | Teenagers shouldn't share personal information online. | لا يجب على المراهقين مشاركة معلوماتهم الشخصية على الإنترنت. |
| can يمكن أن | to give possibility or suggestion | Social media can help you learn new things. | يمكن أن تساعدك وسائل التواصل الاجتماعي على تعلم أشياء جديدة. |
| could يمكن أن | to give a polite suggestion or possibility | You could use social media to improve your skills. | يمكنك استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتحسين مهاراتك. |

### WRITING ACTIVITY نشاط كتابي

Write a short paragraph (6–7 sentences) about the impact of social media on teenagers.

اكتب فقرة قصيرة (6- 7 جمل) عن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حياة المراهقين.

.....

.....

.....

.....



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

# LESSON 2.1



# BALANCING SCREEN TIME AND REAL LIFE

## موازنة وقت الشاشة والحياة الحقيقية

**Finding a balance between screen time and real life is important for teenagers' physical, mental, and emotional well-being.**

يعد إيجاد التوازن بين وقت الشاشة والحياة الحقيقية أمرًا مهمًا لصحة المراهقين الجسدية والعقلية والعاطفية.

### WHY BALANCE IS IMPORTANT

- **It improves physical health by reducing eye strain, headaches, and sleep problems.**
  يحسن الصحة الجسدية من خلال تقليل إجهاد العين والصداع ومشاكل النوم.
- **It boosts mental health by reducing stress, anxiety, and negative emotions.**
  يعزز الصحة العقلية من خلال تقليل التوتر والقلق والمشاعر السلبية.
- **It helps build real-life relationships with family and friends.**
  يساعد على بناء علاقات حقيقية مع العائلة والأصدقاء.
- **It increases productivity and improves academic performance.**
  يزيد من الإنتاجية ويحسن الأداء الأكاديمي.
- **It allows time for hobbies, exercise, and personal growth.**
  يتيح وقتًا للهوايات والتمارين الرياضية والنمو الشخصي.

### TIPS FOR BALANCE نصائح التحقيق التوازن:

1. **Set clear time limits for screen use every day.**
   حدد حدودًا واضحة لاستخدام الشاشات يوميًا.
2. **Use technology for useful and educational purposes.**
   استخدم التكنولوجيا لأغراض مفيدة وتعليمية.
3. **Plan screen-free activities like reading, sports, or art.**
   خطط لأنشطة بدون شاشات مثل القراءة والرياضة أو الفن.
4. **Spend quality time with family and friends.**
   اقضي وقتًا ممتعًا مع العائلة والأصدقاء.
5. **Get enough sleep and rest.**
   احصل على قسط كافٍ من النوم والراحة.
6. **Take regular breaks using the 20-20-20 rule.**
   خذ فترات راحة منتظمة باستخدام قاعدة 20-20-20.
7. **Be present in the moment and enjoy real-life experiences.**
   كن حاضرًا في اللحظة واستمتع بتجارب الحياة الحقيقية.

### EXAMPLE DAILY SCHEDULE مثال لجدول يومي متوازن

| Activity النشاط | Time الوقت |
|---|---|
| • School and study المدرسة والدراسة | 8:00 AM – 2:00 PM من 8:00 صباحًا إلى 2:00 مساءً |
| • Homework and reading الواجبات المدرسية والقراءة | 3:00 PM – 4:00 PM من 3:00 مساءً إلى 4:00 مساء |
| • Screen time (Educational / Entertainment) وقت الشاشة (تعليمي / ترفيهي) | 4:00 PM – 6:00 PM من 4:00 مساءً إلى 6:00 مساءً |
| • Outdoor activities / Exercise أنشطة خارجية / تمارين رياضية | 6:00 PM – 7:00 PM من 6:00 مساءً إلى 7:00 مساءً |
| • Family time / Dinner وقت العائلة / العشاء | 7:00 PM – 8:00 PM من 7:00 مساءً إلى 8:00 مساءً |
| • Hobbies / Reading / Relaxing الهوايات / القراءة / الاسترخاء | 8:00 PM – 9:30 PM من 8:00 مساءً إلى 9:30 مساءً |
| • Sleep time وقت النوم | 10:00 PM 10:00 مساءً |

### SPEAKING PRACTICE تدريب على التحدث

**Talk about how you balance your screen time and real life.** تحدث عن كيفية موازنتك بين وقت الشاشة والحياة الحقيقية.

- **How many hours do you spend on screens daily?** .....
- **What activities do you do without screens?** .....
- **How do you spend time with your family and friends?** .....
- **What are the rules you follow for screen time?** .....
- **How do you feel when you balance screen time and real life?** .....

### LIFE SKILLS FOCUS مهارة حياتية

**Managing your screen time properly helps you take control of your life, achieve your goals, and live a healthier, happier life.**

إدارة وقت شاشتك بشكل صحيح يساعدك على التحكم في حياتك، تحقيق أهدافك، والعيش حياة أكثر صحة وسعادة.

### THINK AND ANSWER فكر وأجب

1. **Why is it important to balance screen time and real life?**
2. **What can happen if we spend too much time on screens?**
3. **What steps can you take to reduce screen time?**
4. **How can families help teenagers balance their screen time?**
5. **What activities do you prefer to do without screens?**



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

# LESSON 2.1

# THE ROLE OF TECHNOLOGY IN EDUCATION

# دور التكنولوجيا في التعليم

Technology plays a big role in education, making learning easier, faster, and more accessible.

تلعب التكنولوجيا دورًا كبيرًا في التعليم، حيث تجعل التعلم أسهل، وأسرع، وأكثر سهولة في الوصول إليه.

## I. VOCABULARY — مفردات الدرس (2.1)

تعلم المفردات يساعدك على فهم الدرس والتحدث والكتابة بدقة.

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Meaning in Arabic<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. access | the ability to use or get something | وصول / إمكانية الحصول على شيء | Students have access to online courses. | لدى الطلاب إمكانية الوصول إلى الدورات عبر الإنترنت. |
| 2. enhance | to improve or make better | يعزز / يحسن | Technology enhances learning experiences. | التكنولوجيا تعزز تجارب التعلم. |
| 3. interactive | allowing a two-way communication | تفاعلي | Interactive lessons keep students engaged. | الدروس التفاعلية تُبقي الطلاب منخرطين. |
| 4. resource | a source of help or information | مصدر / مورد | The internet is a rich resource for students. | الإنترنت مصدر غني للطلاب. |
| 5. digital | using technology or computers | رقمي / إلكتروني | Digital tools make studying more effective. | الأدوات الرقمية تجعل الدراسة أكثرُ فاعلية. |
| 6. engage | to attract and hold attention | يحفز / يجذب الانتباه | Good teaching methods engage students. | طرق التدريس الجيدة تُشرك الطلاب. |
| 7. collaborate | to work together with others | يتعاون | Students collaborate on projects online. | يتعاون الطلاب في المشاريع عبر الإنترنت. |
| 8. effective | successful in producing a result | فعال / مؤثر | Using videos is an effective way to learn. | استخدام الفيديوهات طريقة فعالة للتعلم. |
| 9. distraction | something that stops you from concentrating | تشتيت / إلهاء | Too many apps can be a distraction. | كثرة التطبيقات قد تكون مُشتتًا للانتباه. |
| 10. background | information or details | خلفية / خلفية معلومات | We learned about the historical background of the topic. | تعلمنا عن الخلفية التاريخية للموضوع. |

## II. GRAMMAR FOCUS — Grammar: Modal Verbs of Advice (should – shouldn't)

القواعد: أفعال المودال للنصيحة

We use (should) to give advice or recommendations. We use (shouldn't) to give negative advice.

نستخدم (should) لإعطاء النصائح أو التوصيات. ونستخدم (shouldn't) لإعطاء نصائح سلبية.

### 1. SHOULD (Advice / Recommendation) (نصيحة / توصية)

- We use it to say what is the best thing to do.
- It shows that you believe it is a good idea.

Examples:

- Students should take notes during the lesson.
- You should ask questions if you don't understand.
- Teachers should use technology in the classroom.

### 2. SHOULDN'T (Negative Advice) (نصيحة سلبية)

- We use it to say what is not a good idea.
- It shows that you do not recommend something.

Examples:

- Students shouldn't use phones during the test.
- You shouldn't copy others' work.
- Teachers shouldn't give too much homework.

## III. LANGUAGE PRACTICE — التدريب اللغوي

**A. Complete the sentences with (should) or (shouldn't):**
أكمل الجمل التالية باستخدام (should) أو (shouldn't):

1. You _____ use your phone in class.
2. Students _____ read every day.
3. We _____ respect our teachers.
4. They _____ watch too much TV.
5. I think you _____ try online courses.
6. You _____ stay up late before exams.
7. Teachers _____ explain difficult topics clearly.
8. Students _____ help each other in projects.

**B. Rewrite the sentences using (should) or (shouldn't):**
أعد كتابة الجمل التالية باستخدام (should) أو (shouldn't):

1. It's a good idea to practice speaking English.
   .....
2. It's not a good idea to waste time on games.
   .....
3. It's important to arrive on time.
   .....
4. It's not important to listen to the teacher.
   .....

## IV. THINK AND ANSWER — فكر وأجب

1. How does technology help you in your studies? .....
2. What are the benefits of using technology in education? .....
3. What are some problems caused by technology? .....
4. What advice would you give to students about using technology? .....
5. How can teachers use technology effectively in the classroom? .....



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

# LESSON 2.1

# DIGITAL WELLBEING AND MINDFUL USE

## الرفاهية الرقمية والاستخدام الواعي

**Digital wellbeing means using technology in a way that supports our physical, mental, and emotional health.**

الرفاهية الرقمية تعني استخدام التكنولوجيا بطريقة تدعم صحتنا الجسدية والعقلية والعاطفية.

## I. READING PASSAGE فقرة للقراءة

In today's world, technology is everywhere. Smartphones, tablets, and computers help us study, communicate, and have fun. However, using screens for too long can cause many problems. It can lead to eye strain, headaches, poor sleep, and stress. It can also make us feel lonely and affect our mood.

Digital wellbeing means using technology in a healthy and balanced way. It helps us enjoy the benefits of technology without harming our health. We should be mindful when we use screens. This means being aware of how much time we spend online and what we do online.

There are many ways to improve our digital wellbeing. First, we can set screen time limits. For example, we can use apps that help us track our usage. Second, we can take regular breaks. The 20-20-20 rule is very helpful: every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds. Third, we should choose the right content and avoid harmful or negative things online.

Finally, we should spend time on real-life activities. Reading a book, doing sports, or spending time with family and friends can make us happier and healthier. When we use technology mindfully, it becomes a helpful tool that improves our lives.

في عالم اليوم، التكنولوجيا موجودة في كل مكان. الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر تساعدنا على الدراسة والتواصل والترفيه. ومع ذلك، فإن قضاء وقت طويل أمام الشاشات يمكن أن يسبب العديد من المشاكل، مثل إجهاد العين والصداع وسوء النوم والتوتر. كما يمكن أن يجعلنا نشعر بالوحدة ويؤثر على مزاجنا.

الرفاهية الرقمية تعني استخدام التكنولوجيا بطريقة صحية ومتوازنة. فهي تساعدنا على الاستمتاع بفوائد التكنولوجيا دون الإضرار بصحتنا. يجب أن نكون واعين عند استخدام الشاشات. أي أن نكون مدركين لكمية الوقت التي نقضيها على الإنترنت وما نفعله عبر الإنترنت.

هناك العديد من الطرق لتحسين رفاهيتنا الرقمية. أولاً، يمكننا تحديد حدود لوقت الشاشة. على سبيل المثال، يمكننا استخدام تطبيقات تساعدنا على تتبع استخدامنا. ثانياً، يمكننا أخذ فترات راحة منتظمة. قاعدة 20-20-20 مفيدة جداً: كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء يبعد 20 قدماً لمدة 20 ثانية. ثالثاً، يجب أن نختار المحتوى المناسب ونتجنب الأشياء الضارة أو السلبية على الإنترنت.

وأخيراً، يجيب أن نقضي وقتاً في الأنشطة الواقعية. قراءة كتاب أو ممارسة الرياضة أو قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء يمكن أن يجعلنا أكثر سعادة وصحة. عندما نستخدم التكنولوجيا بشكل واعٍ، تصبح أداة مفيدة تحسن حياتنا.

## II. VOCABULARY مفردات مهمة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. wellbeing | the state of being healthy and happy | الرفاهية / العيش في صحة وسعادة | Digital wellbeing is important for teenagers. | الرفاهية الرقمية مهمة للمراهقين. |
| 2. mindful | being aware and paying attention | واعٍ / منتبه | Be mindful of how you use your phone. | كن واعياً بكيفية استخدامك لهاتفك. |
| 3. strain | pain or tiredness in a part of the body | إجهاد / توتر | Too much screen time causes eye strain. | كثرة وقت الشاشة تسبب إجهاد العين. |
| 4. balance | a good mixture of different things | توازن | We need balance between study and leisure. | نحتاج إلى توازن بين الدراسة والوقت الحر. |
| 5. limit | a boundary or the maximum amount | حد / حد أقصى | Set a limit for your screen time. | ضع حداً لوقت استخدامك للشاشة. |
| 6. content | information or material on the internet | محتوى | Choose positive and useful content online. | اختر محتوى إيجابياً ومفيداً على الإنترنت. |
| 7. harmful | causing damage or not good | ضار / مؤذٍ | Avoid harmful content that affects your mind. | تجنب المحتوى الضار الذي يؤثر على عقلك. |
| 8. benefit | an advantage or a good result | فائدة | Technology offers many benefits in education. | تقدم التكنولوجيا العديد من الفوائد في التعليم. |

## III. COMPREHENSION QUESTIONS أسئلة الفهم

1. What is digital wellbeing?
.....
2. What problems can too much screen time cause?
.....
3. What does it mean to be mindful when using screens?
.....
4. What are three ways to improve digital wellbeing?
.....
5. Why is it important to spend time on real-life activities?
.....

## IV. TRUE OR FALSE صح أم خطأ

1. Technology has no effect on our health. ( )
2. Mindful use means being aware of our usage. ( )
3. The 20-20-20 rule helps reduce eye strain. ( )
4. We should spend all our time online. ( )
5. Real-life activities make us happier. ( )

## V. WRITING TASK مهمة كتابية

Write 6–8 sentences about how you can use technology in a healthy and balanced way.

.....
.....
.....

# LESSON 2.1



## POSITIVE AND NEGATIVE EFFECTS OF SCREEN TIME

## الآثار الإيجابية والسلبية لوقت الشاشة

**Screen time can have both positive and negative effects on teenagers. It is important to understand these effects so we can make better choices.**

وقت الشاشة قد يكون له آثار إيجابية وسلبية على المراهقين. من المهم أن نفهم هذه الآثار لنتمكن من اتخاذ خيارات أفضل.

### I. READING PASSAGE — فقرة للقراءة

Screen time is a big part of teenagers' daily lives. Many teenagers use phones, tablets, computers, and TVs for different reasons. They use them for communicating, learning, entertainment, and socializing. However, too much screen time can cause problems.

One of the positive effects is that screens help us learn many new things. We can watch educational videos, take online courses, and find useful information quickly. Screens also help us stay in touch with friends and family, especially when we live far away. In addition, screens can be fun and relaxing when we watch movies, listen to music, or play games.

On the other hand, there are many negative effects. Spending too much time on screens can cause health problems such as eye strain, headaches, and sleep problems. It can also make us feel tired and lazy. Another problem is that it can affect our mental health. Too much social media can lead to stress, anxiety, and low self-esteem because we compare ourselves to others.

Moreover, too much screen time can take us away from our studies and responsibilities. It can also reduce the time we spend on real-life activities like sports, reading, or spending time with family.

In conclusion, screen time is not bad if we use it in the right way. We should enjoy the benefits of screens and avoid the negative effects by using screens wisely and in balance.

وقت الشاشة جزء كبير من حياة المراهقين اليومية. يستخدم العديد من المراهقين الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفاز لأسباب مختلفة. يستخدمونها للتواصل والتعلم والترفيه والتواصل الإجتماعي. ومع ذلك، فإن قضاء وقت طويل أمام الشاشات قد يسبب مشاكل.

من الآثار الإيجابية أن الشاشات تساعدنا على تعلم أشياء جديدة كثيرة. يمكننا مشاهدة مقاطع فيديو تعليمية، وأخذ دورات عبر الانترنت، والعثور على معلومات مفيدة بسرعة. كما تساعدنا الشاشات على البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة، خاصة عندما نعيش بعيداً. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون الشاشات ممتعة ومريحة عندما نشاهد الأفلام، أو نستمع إلى الموسيقى، أو نلعب الألعاب.

من ناحية أخري، هناك العديد من الآثار السلبية. قضاء وقت طويل أمام الشاشات يمكن أن يسبب مشاكل صحية مثل إجهاد العين، والصداع، ومشاكل النوم. كما يمكن أن يجعلنا نشعر بالتعب والكسل. مشكلة أخري هي أنها قد تؤثر على صحتنا العقلية. قضاء وقت طويل على وسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى التوتر والقلق وانخفاض تقدير الذات لأننا نقارن أنفسنا بالآخرين.

علاوة على ذلك، قضاء وقت طويل أمام الشاشات يمكن أن يبعدنا عن دراستنا ومسؤولياتنا. كما يمكن أن يقلل من الوقت الذي نقضيه في الأنشطة الحقيقية مثل الرياضة، أو القراءة، أو قضاء الوقت مع العائلة.

في الختام، وقت الشاشة ليس سيئا إذا استخدمناه بالطريقة الصحيحة. يجب أن نستمتع بفوائد الشاشات ونتجنب الآثار السلبية باستخدام الشاشات بحكمة وبتوازن.

### II. VOCABULARY — مفردات مهمة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. effect | a result or influence | أثر / نتيجة | Screen time has many effects. | وقت الشاشة له العديد من الآثار. |
| 2. positive | good or useful | إيجابي | It has positive effects. | له أثار إيجابية. |
| 3. negative | bad or harmful | سلبي | There are negative effects. | هناك أثار سلبية. |
| 4. strain | pain or tiredness in eyes | إجهاد / تعب | He has eye strain. | لديه إجهاد في العين. |
| 5. anxiety | feeling worried or nervous | قلق / توتر | Too much social media causes anxiety. | قضاء وقت طويل على التواصل الاجتماعي يسبب القلق. |
| 6. responsibility | a duty or something you must do | مسؤولية / واجب | Students have many responsibilities. | الطلاب لديهم العديد من المسؤوليات. |
| 7. balance | the right amount of something | توازن | We should find a balance. | يجب أن نجد توازنا. |
| 8. benefit | an advantage | فائدة | Technology has many benefits. | التكنولوجيا لها العديد من الفوائد. |
| 9. health | the condition of body and mind | صحة | Too much screen time affects health. | وقت الشاشة الطويل يؤثر على الصحة. |
| 10. compare | to look at and see similarities or differences | يقارن | We shouldn't compare ourselves to others. | لا يجب أن نقارن أنفسنا بالآخرين. |

### III. COMPREHENSION QUESTIONS — أسئلة الفهم

1. What are some positive effects of screen time?
.....
2. What health problems can too much screen time cause?
.....
3. How can too much social media affect mental health?
.....
4. Why is balance important when using screens?
.....
5. What should we do to avoid the negative effects?
.....

### IV. TRUE OR FALSE — صح أم خطأ

1. Screen time has no positive effects. ( )
2. Too much screen time can cause eye strain. ( )
3. Screens help us stay in touch with friends and family. ( )
4. Too much social media can cause stress and anxiety. ( )
5. Screen time never affects our studies. ( )
6. We should use screens in the right way. ( )

### V. WRITING TASK — مهمة كتابية

Write a short paragraph (6–8 sentences) about the positive and negative effects of screen time.
.....
.....
.....



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

UNIT 2
LEISURE TIME

# LESSON 2.1

الوحدة الثانية
وقت الفراغ

## TIPS FOR HEALTHY AND PRODUCTIVE SCREEN USE

### نصائح للاستخدام الصحي والمنتج للشاشات

**Using screens in a healthy and productive way helps us enjoy technology's benefits without harming our health or wasting our time.**

يساعدنا استخدام الشاشات بطريقة صحية ومنتجة على الاستفادة من فوائد التكنولوجيا
دون الإضرار بصحتنا أو إضاعة وقتنا.

### I. READING PASSAGE — فقرة للقراءة

Screens are useful tools, but we must use them wisely. First, we should set clear time limits for screen use every day. This helps us avoid spending too much time online. Second, we should use technology for important and useful things such as studying, learning new skills, and communicating with family and friends.

Third, we should take regular breaks. The 20–20–20 rule is a great way: every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds. It helps reduce eye strain and keeps our eyes healthy. Fourth, we should choose positive and educational content. This improves our minds and gives us new ideas. We should avoid harmful content that causes stress or negative feelings.

Fifth, we should balance screen time with real-life activities. Reading books, doing sports, helping at home, and spending time with family are important. These activities keep us active, happy, and healthy.

Finally, we should be mindful when using screens. We must be aware of how we feel and how much time we spend online. By following these tips, we can use screens in a healthy and productive way every day.

الشاشات أدوات مفيدة، لكن يجب أن نستخدمها بحكمة. أولاً، يجب أن نحدد حدوداً واضحة لاستخدام الشاشات يوميا.
هذا يساعدنا على تجنب قضاء وقت طويل على الإنترنت. ثانيا، يجب أن نستخدم التكنولوجيا لأشياء مهمة ومفيدة مثل
الدراسة وتعلم مهارات جديدة والتواصل مع العائلة والأصدقاء.
ثالثًا، يجب أن نأخذ فترات راحة منتظمة. قاعدة 20-20-20 طريقة رائعة: كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء يبعد 20 قدمًا
لمدة 20 ثانية. هذا يساعد على تقليل إجهاد العين ويحافظ على صحة عيوننا. رابعا، يجب أن نختار محتوى إيجابيًا وتعليميًا.
هذا يحسن عقولنا ويعطينا أفكارًا جديدة. يجب أن نتجنب امحتوى الضار الذي يسبب التوتر أو المشاعر السلبية.
خامسا، يجب أن نوازن بين وقت الشاشة والأنشطة الحياتية الواقعية. قراءة الكتب وممارسة الرياضة والمساعدة في المنزل
وقضاء الوقت مع العائلة كلها أمور مهمة. هذه الأنشطة تحافظ علينا نشيطين وسعداء وأصحاء.
أخيرًا، يجب أن نكون واعين عند استخدام الشاشات. يجب أن نكون مدركين لمشاعرنا وكم من الوقت نقضي على الإنترنت.
باتباع هذه النصائح، يمكننا استخدام الشاشات بطريقة صحية ومنتجة كل يوم.

### II. VOCABULARY — مفردات مهمة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. tip | a piece of advice | نصيحة | Here is a useful tip. | هذه نصيحة مفيدة. |
| 2. wise | good at making decisions | حكيم / عاقل | We should use screens wisely. | يجب أن نستخدم الشاشات بحكمة. |
| 3. limit | a maximum amount | حد / مقدار أقصى | Set a limit for your screen time. | حدد حدًا لوقت الشاشة الخاص بك. |
| 4. break | a short rest | استراحة | Take a break after 30 minutes. | خذ استراحة بعد 30 دقيقة. |
| 5. strain | pain or tiredness (of eyes) | إجهاد / توتر | Too much screen time causes strain. | كثرة وقت الشاشة تسبب الإجهاد. |
| 6. content | information or material | محتوى | Choose useful content online. | اختر محتوى مفيدًا على الإنترنت. |
| 7. balance | a good mixture | توازن | Balance study and leisure time. | وازن بين الدراسة ووقت الفراغ. |
| 8. activity | something you do | نشاط | Reading is my favorite activity. | القراءة هي نشاطي المفضل. |
| 9. mindful | being aware and careful | واع / مدرك | Be mindful of your habits. | كن واعيا بعاداتك. |
| 10. productive | useful and successful | منتج | Use screens in a productive way. | استخدم الشاشات بطريقة منتجة. |

### III. COMPREHENSION QUESTIONS — أسئلة الفهم

1. What should we do to avoid spending too much time on screens?
.....
2. What is the 20–20–20 rule?
.....
3. Why is it important to choose positive content?
.....
4. What real-life activities does the writer recommend?
.....
5. How can we use screens in a healthy and productive way?
.....

### IV. TRUE OR FALSE — صح أم خطأ

1. We should spend all our time on screens. ( )
2. The 20–20–20 rule helps reduce eye strain. ( )
3. It is not important to take breaks from screens. ( )
4. We should only choose harmful content online. ( )
5. Real-life activities are not important. ( )
6. Being mindful helps us use screens wisely. ( )

### V. WRITING TASK — مهمة كتابية

Write 6–8 sentences about tips for healthy and productive screen use.

اكتب (5 - 6 - 8 جمل) عن نصائح للاستخدام الصحي والمنتج للشاشات.
.....
.....
.....
.....



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

# LESSON 2.1

## HOW TO MANAGE SCREEN TIME EFFECTIVELY

## كيف ندير وقت الشاشة بفعالية

**Managing screen time well helps us be healthier, more focused, and more successful in our daily lives.**

إدارة وقت الشاشة بشكل جيد تساعدنا على أن نكون أكثر صحة وتركيزًا ونجاحاً في حياتنا اليومية.

### I. READING PASSAGE قفرة للقراءة

In today's world, screens are everywhere. We use phones, tablets, computers, and TVs for study, entertainment, and communication. However, too much screen time can cause many problems. That is why it is important to manage our screen time effectively.

First, we should set clear goals for our screen use. We need to decide how much time we will spend online for study and for fun. It is a good idea to write these goals down and follow them every day.

Second, we should create a daily schedule. We can plan our study time, screen time, and free time. This helps us use our time well and avoid wasting time.

Third, we should use helpful tools. Many apps can help us track how much time we spend on our devices. They can also remind us to take breaks and stop using screens when the time is up.

Fourth, we should avoid distractions. We should turn off notifications when we are studying or doing important tasks. This helps us focus better and finish our work faster.

Fifth, we should take regular breaks. Our eyes and minds need rest. We can take a short break every hour by looking away from the screen, stretching, or walking.

Sixth, we should spend more time on real-life activities. Doing sports, reading books, helping at home, and spending time with family and friends are very important.

Finally, we should always be aware of our feelings. If we feel tired, stressed, or unhappy because of screens, we should reduce our screen time and do other healthy activities.

By following these steps, we can manage our screen time effectively and enjoy a balanced, healthy, and happy life.

في عالمنا اليوم، الشاشات موجودة في كل مكان. نستخدم الهواتف والأجهزة اللوجية وأجهزة الكتميوتر والتلفزيون للدراسة والترفيه والتواصل. ومع ذلك، فإن قضاء وقت طويل على الشاشات يمكن أن يسبب العديد من المشكلات. لذلك من المهم أن ندير وقت الشاشة بفعالية.

أولاً، يجب أن نضع أهدافًا واضحة لاستخدامنا للشاشات. نحتاج إلى تحديد مقدار الوقت الذي ستقضيه عبر الإترنت للدراسة والمرح. من الجيد أن نكتب هذه الأهداف ونلتزم بها كل يوم.

ثانيًا، يجب أن نضع جدولاً يوميًا. يمكننا التخطيط لوقت الدراسة ووقت الشاشة ووقت الفراغ. هذا يساعدنا على استخدام وقتنا بشكل جيد وتجنب إضاعة الوقت.

ثالثاً، يجب أن نستخدم أدوات مفيدة. هناك العديد من التطبيقات التي يمكنها مساعدتنا في تتبع مقدار الوقت الذي نقضيه على أجهزتنا. يمكنها أيضاً تذكيرنا بأخذ فترات راحة والتوقف عن استخدام الشاشات عند انتهاء الوقت.

رابعاً، يجب أن نتجنب المشتتات. يجب أن نوقف الإشعارات عند الدراسة أو إنجاز المهام المهمة. هذا يساعدنا على التركيز بشكل أفضل وإنهاء أعمالنا بسرعة.

خامسًا، يجب أن نأخذ فترات راحة منتظمة. أعيننا وعقولنا تحتاج إلى الراحة. يمكننا أخذ استراحة قصيرة كل ساعة عن طريق النظر بعيدًا عن الشاشة، أو التمدد، أو المشي.

سادسًا، يجب أن نقضي وقتًا أطول في الأنشطة الواقعية. ممارسة الرياضة وقراءة الكتب والمساعدة في المنزل وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء أمور مهمة جدًا.

أخيرًا، يجب أن نكون دائمًا على دراية بمشاعرنا. إذا شعرنا بالتعب أو التوتر أو عدم السعادة بسبب الشاشات، فيجب أن نقلل من وقت الشاشة ونقوم بأنشطة صحية أخرى.

باتباع هذه الخطوات، يمكننا إدارة وقت الشاشة بفعالية والاستمتاع بحياة متوازنة وصحية وسعيدة.

### II. VOCABULARY مفردات مهمة

| Word الكلمة | Meaning in English المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning المعنى بالعربية | Example in English مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. manage | to control and organize | يدير / ينظم | We must manage our time well. | يجب أن ندير وقتنا جيدًا. |
| 2. goal | a target you want to reach | هدف | Set a goal for your screen time. | حدد هدفًا لوقت الشاشة. |
| 3. schedule | a plan of time | جدول زمني | Follow your daily schedule. | اتبع جدولك اليومي. |
| 4. track | to follow and record | يتتبع / يسجل | The app tracks your screen time. | يتتبع التطبيق وقت الشاشة. |
| 5. notification | a message or alert | إشعار | Turn off notifications while studying. | أوقف الإشعارات أثناء الدراسة. |
| 6. focus | to concentrate | يركز | Focus on your work. | ركز على عملك. |
| 7. break | a short rest | استراحة | Take a break every hour. | خذ استراحة كل ساعة. |
| 8. activity | something you do | نشاط | Sports are good activities. | الرياضة أنشطة جيدة. |
| 9. aware | knowing or understanding | واعي / مدرك | Be aware of your feelings. | كن واعيًا بمشاعرك. |
| 10. balance | the right mixture | توازن | Balance screen time and real life. | وازن بين وقت الشاشة والحياة الواقعية. |

### III. COMPREHENSION QUESTIONS أسئلة الفهم

1. Why is it important to manage screen time effectively?
.....
2. What should we do first when managing screen time?
.....
3. How can a daily schedule help us?
.....
4. What tools can help us manage screen time?
.....
5. Why should we take regular breaks?
.....

### IV. TRUE OR FALSE صح أم خطأ

1. Too much screen time is always good. ( )
2. We should write our screen time goals. ( )
3. Turning off notifications can help us focus. ( )
4. We should spend all our time on screens. ( )
5. Real-life activities are not important. ( )
6. We should be aware of our feelings. ( )

### V. WRITING TASK مهمة كتابية

Write 6–8 sentences about how you manage your screen time every day.

.....
.....
.....

UNIT 2
LEISURE TIME

# LESSON 2.1

الوحدة الثانية
وقت الفراغ

## SCREEN TIME AND STUDY BALANCE

## وقت الشاشة والتوازن في الدراسة

**Balancing screen time and study time helps us learn better, enjoy life, and achieve our goals.**

يساعدنا التوازن بين وقت الشاشة ووقت الدراسة على التعلم بشكل أفضل، والاستمتاع بالحياة، وتحقيق أهدافنا.

### I. READING PASSAGE — فقرة للقراءة

In today's world, many students use screens every day. They use phones, tablets, and computers for studying, games, and social media. Screens can be very helpful, but too much screen time can cause problems. That is why it is important to balance screen time and study time.

First, we should plan our study time. We can make a timetable. For example, we can study for two hours, then take a short break. After that, we can use screens for a limited time.

Second, we should use screens for smart purposes. We can watch educational videos, do online courses, or search for information. These activities help us learn new things.

Third, we should avoid spending too much time on games and social media. These activities can be fun, but they can waste our time and distract us from our studies.

Fourth, we should take care of our eyes and body. We can follow the 20-20-20 rule: every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds. We should also sit in the right position.

Finally, balance is the key. We should study hard, use screens wisely, and enjoy our free time with family and friends. A good balance helps us become happy, healthy, and successful students.

في عالم اليوم، يستخدم الكثير من الطلاب الشاشات كل يوم. فهم يستخدمون الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر للدراسة والألعاب ووسائل التواصل الإجتماعي. يمكن أن تكون الشاشات مفيدة جدًا، لكن قضاء وقت طويل أمام الشاشة قد يسبب مشاكل. لذلك من المهم التوازن بين وقت الشاشة ووقت الدراسة.

أولاً، يجب أن نخطط لوقت دراستنا. يمكننا عمل جدول زمني. على سبيل المثال، يمكننا الدراسة لمدة ساعتين، ثم أخذ استراحة قصيرة. بعد ذلك، يمكننا استخدام الشاشات لفترة محدودة.

ثانيًا، يجب أن نستخدم الشاشات لأغراض ذكية. يمكننا مشاهدة مقاطع فيديو تعليمية، أو القيام بدورات عبر الإنترنت، أو البحث عن معلومات. هذه الأنشطة تساعدنا على تعلم أشياء جديدة.

ثالثاً، يجب أن نتجنب قضاء وقت طويل على الألعاب ووسائل التواصل الإجتماعي. هذه الأنشطة قد تكون ممتعة، لكنها قد تضيع وقتنا وتشتت انتباهنا عن دراستنا.

رابعاً، يجب أن نعتني بعينينا وجسمنا. يمكننا اتباع قاعدة 20-20-20: كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء يبعد 20 قدمًا لمدة 20 ثانية. يجب علينا أيضاً الجلوس في الوضع الصحيح.

أخيرًا، التوازن هو المفتاح. يجب أن ندرس بجد، ونستخدم الشاشات بحكمة، ونستمتع بوقت فراغنا مع العائلة والأصدقاء. التوازن الجيد يساعدنا على أن نصبح طلابًا سعداء، أصحاء، وناجحين.

### II. VOCABULARY — مفردات مهمة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. balance | a good mixture of two things | توازن | Balance between study and rest is important. | التوازن بين الدراسة والراحة مهم. |
| 2. timetable | a plan of times for activities | جدول زمني | I made a timetable for my study. | قمت بعمل جدول زمني لدراستي. |
| 3. limited | small in amount or time | محدود | Use screens for a limited time. | استخدم الشاشات لفترة محدودة. |
| 4. purpose | a reason or goal | هدف | Use screens for smart purposes. | استخدم الشاشات لأغراض ذكية. |
| 5. educational | that helps you learn | تعليمي | I watched an educational video. | شاهدت مقطع فيديو تعليمي. |
| 6. distract | to pull attention away | يشتت الانتباه | Games can distract you from study. | الألعاب قد تشتت انتباهك عن الدراسة. |
| 7. rule | a guide to follow | قاعدة | The 20-20-20 rule is helpful. | قاعدة 20-20-20 مفيدة. |
| 8. position | the way you sit or stand | وضعية / وضع | Sit in a correct position. | إجلس في وضعية صحيحة. |
| 9. enjoy | to have fun and happiness | يستمتع | I enjoy my free time with friends. | أستمتع بوقت فراغي مع أصدقائي. |
| 10. achieve | to succeed in something | يحقق / ينجز | Hard work helps me achieve my goals. | العمل الجاد يساعدني على تحقيق أهدافي. |

### III. COMPREHENSION QUESTIONS — أسئلة الفهم

1. Why is it important to balance screen time and study time?
.....
2. What can we do to plan our study time?
.....
3. What are some smart ways to use screens?
.....
4. Why should we avoid games and social media?
.....
5. What is the 20-20-20 rule?
.....

### IV. TRUE OR FALSE — صح أم خطأ

1. Screens can only cause problems. ( )
2. We should use screens for smart purposes. ( )
3. It is good to spend all your time on games. ( )
4. The 20-20-20 rule helps our eyes. ( )
5. Balance helps us become successful. ( )
6. We should not enjoy our free time. ( )

### V. WRITING TASK — مهمة كتابية

Write 6–8 sentences about how you balance screen time and study time. اكتب 6-8 جمل عن كيفية التوازن بين وقت الشاشة ووقت الدراسة.

.....
.....
.....



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

UNIT 2
LEISURE TIME

# LESSON 2.1

الوحدة الثانية
وقت الفراغ

## SCREEN TIME ETIQUETTE AND DIGITAL CITIZENSHIP

## آداب استخدام الشاشات والمواطنة الرقمية

Good screen time habits and digital citizenship help us be respectful, safe, and responsible online.

عادات استخدام الشاشات الجيدة والمواطنة الرقمية تساعدنا على أن نكون محترمين وآمنين ومسؤولين على الإنترنت.

### I. READING PASSAGE — فقرة للقراءة

Being a good digital citizen is very important in today's world. When we use screens, we should be respectful, safe, and responsible. First, we should be kind to others online. We should not say or write hurtful things. We should respect everyone, even if we do not agree with them.

Second, we should protect our personal information. We should not share our passwords, phone numbers, or addresses online. This helps keep us safe.

Third, we should think before we click or post. Everything we post can stay online forever. We should be careful and make good choices.

Fourth, we should give credit to others. If we use someone's idea or picture, we should say where it comes from. This is called being honest and fair.

Fifth, we should follow the rules of the websites and apps we use. These rules help everyone have a safe and positive experience.

Finally, we should balance our online time with real-life activities. Good digital citizens use technology in a smart way and help make the internet a better place for everyone.

أن تكون مواطناً رقمياً جيداً أمر مهم جدا في عالمنا اليوم. عندما نستخدم الشاشات، يجب أن نكون محترمين وآمنين ومسؤولين.
أولاً، يجب أن نكون لطفاء مع الآخرين عبر الإنترنت. يجب ألا نقول أو نكتب أشياء مؤذية. يجب أن نحترم الجميع، حتى لو كنا لا نتفق معهم.
ثانياً، يجب أن نحمي معلوماتنا الشخصية. يجب ألا نشارك كلمات المرور أو أرقام الهواتف أو العناوين عبر الإنترنت. هذا يساعدنا على البقاء آمنين.
ثالثاً، يجب أن نفكر قبل أن نضغط أو ننشر أي شيء. كل ما ننشره يمكن أن يبقى على الإنترنت إلى الأبد. يجب أن نكون حذرين ونتخذ خيارات جيدة.
رابعاً، يجب يجبَ أن نمنح الأخرين الفضل. إذا استخدمنا فكرة أو صورة لأحدهم، يجب أن نذكر مصدرها. هذا يسمى أن نكون صادقين وعادلين.
خامساً، يجب أن نتبع قواعد المواقع والتطبيقات التي نستخدمها. هذه القواعد تساعد الجميع على الحصول على تجربة آمنة وإيجابية.
أخيراً، يجب أن نوازن بين وقتنا على الإنترنت والأنشطة الحقيقية. المواطنون الرقميون الجيدون يستخدمون التكنولوجيا بطريقة ذكية ويساعدون في جعل الإنترنت مكاناً أفضل للجميع.

### II. VOCABULARY — مفردات مهمة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. etiquette | rules of polite behavior | آداب / قواعد السلوك | We should follow good screen etiquette. | يجب أن تتبع آداب استخدام الشاشات الجيدة. |
| 2. citizen | a member of a community | مواطن | Good digital citizens are responsible online. | المواطنون الرقميون الجيدون مسؤولون على الإنترنت. |
| 3. respect | to treat someone with care and value | احترام | We should respect others' opinions. | يجب أن نحترم آراء الأخرين. |
| 4. personal information | details about you | معلومات شخصية | Do not share your personal information. | لا تشارك معلوماتك الشخصية. |
| 5. password | a secret word for security | كلمة مرور | Keep your password private. | احفظ كلمة المرور خاصة بك. |
| 6. credit | giving someone recognition | فضل / إعطاء الفضل | Give credit to the author of the idea. | أعطِ الفضل لمؤلف الفكرة. |
| 7. rule | a set of instructions | قاعدة | We must follow the rules. | يجب علينا اتباع القواعد. |
| 8. post | to publish something online | ينشر / يضع منشوراً | Think before you post anything. | فكر قبل أن تنشر أي شيء. |
| 9. balance | a good mixture | توازن | Balance online time and real life. | وازن بين وقتك على الإنترنت والحياة الواقعية. |
| 10. responsible | acting in a careful and reliable way | مسؤول | Be responsible when using the internet. | كن مسؤولاً عند استخدام الإنترنت. |

### III. COMPREHENSION QUESTIONS — أسئلة الفهم

1. Why is digital citizenship important?
.....
2. What should we not share online?
.....
3. Why should we think before we post?
.....
4. What does "give credit" mean?
.....
5. What should we balance with our online time?
.....

### IV. TRUE OR FALSE — صح أم خطأ

1. We can say or write hurtful things online. ( )
2. We should protect our personal information. ( )
3. Everything we post disappears quickly. ( )
4. We should give credit when we use others' ideas. ( )
5. We should follow the rules of websites and apps. ( )
6. Good digital citizens help make the internet a better place. ( )

### V. WRITING TASK — مهمة كتابية

Write 6–8 sentences about how you can be a good digital citizen. اكتب 6–8 جمل عن كيف يمكنك أن تكون مواطناً رقمياً جيداً.

.....
.....
.....

# LESSON 2.1

## THE FUTURE OF SCREEN TIME

## مستقبل وقت الشاشة

The future of screen time depends on how we use technology wisely and responsibly.

يعتمد مستقبل وقت الشاشة على كيفية استخدامنا للتكنولوجيا بحكمة ومسؤولية.

### I. READING PASSAGE قفرة للقراءة

Technology is always changing, and the future of screen time will be different from today.

First, screens will become smarter. Devices will help us learn in new and exciting ways. Virtual reality (VR) and augmented reality (AR) will make learning more interesting.

Second, screens will help us connect with people around the world. We will be able to attend online classes, work from home, and talk to our friends and family easily.

Third, artificial intelligence (AI) will make apps and websites more helpful. They will understand what we need and give us the best information.

However, we must be careful. If we use screens too much, we can face the same problems as today, like eye strain, poor sleep, and less exercise.

In the future, it is important to use screens in a healthy and balanced way. We should use technology to help us learn, create, and connect, but we should not let it control our lives.

The future of screen time is in our hands. If we make smart choices today, we can enjoy the benefits of technology and live happy, healthy lives.

التكنولوجيا تتغير دائما، وسيكون مستقبل وقت الشاشة مختلفاً عن اليوم.
أولاً، ستصبح الشاشات أكثر ذكاءً. ستساعدنا الأجهزة على التعلم بطرق جديدة ومثيرة.
ستجعل تقنية الواقع الافتراضي(VR) والواقع المعزز (AR) التعلم أكثر تشويقاً.
ثانيا، ستساعدنا الشاشات على التواصل مع الناس في جميع أنحاء العالم. سنتمكن من حضور الفصول الدراسية عبر الإنترنت، والعمل من المنزل، والتحدث مع أصدقائنا وعائلتنا بسهولة.
ثالثا، سيجعل الذكاء الاصطناعي(AI) التطبيقات والمواقع الإلكترونية أكثر فائدة.
ستفهم ما نحتاجه وتقدم لنا أفضل المعلومات.
ومع ذلك، يجب أن نكون حذرين. إذا استخدمنا الشاشات كثيراً، فقد نواجه نفس المشكلات الموجودة اليوم، مثل إجهاد العين وقلة النوم، وقلة ممارسة الرياضة.
في المستقبل، من المهم استخدام الشاشات بطريقة صحية ومتوازنة.
يجب أن نستخدم التكنولوجيا لمساعدتنا على التعلم، والإبداع، والتواصل، ولكن لا يجب أن نسمح لها بالتحكم في حياتنا.
مستقبل وقت الشاشة بين أيدينا. إذا اتخذنا اختيارات ذكية اليوم، يمكننا الاستمتاع بفوائد التكنولوجيا والعيش حياة سعيدة وصحية.

### II. VOCABULARY مفردات مهمة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. future | the time that comes after now | مستقبل | The future will be different. | سيكون المستقبل مختلفاً. |
| 2. technology | machines and devices | تكنولوجيا | Technology helps us learn. | التكنولوجيا تساعدنا على التعلم. |
| 3. virtual | made by computer | افتراضي | Virtual reality is amazing. | الواقع الافتراضي مذهل. |
| 4. augmented | adding digital things to real life | معزز | AR adds images to real life. | الواقع المعزز يضيف صوراً إلى الحياة الحقيقية. |
| 5. artificial intelligence | machines that think like humans | ذكاء اصطناعي | AI helps us make smart choices. | الذكاء الاصطناعي يساعدنا على اتخاذ قرارات ذكية. |
| 6. connect | to join or be in contact with someone | يتواصل | We can connect with anyone online. | يمكننا التواصل مع أي شخص عبر الإنترنت. |
| 7. device | a machine or tool | جهاز | I use a device to study. | أستخدم جهازاً للدراسة. |
| 8. benefit | a good result or advantage | فائدة | Technology has many benefits. | للتكنولوجيا فوائد كثيرة. |
| 9. balance | a good mixture | توازن | Balance is important in life. | التوازن مهم في الحياة. |
| 10. control | to have power over | يتحكم / يسيطر | Don't let technology control you. | لا تدع التكنولوجيا تتحكم بك. |

### III. COMPREHENSION QUESTIONS أسئلة الفهم

1. How will screens become smarter in the future?
.....
2. What can VR and AR do for learning?
.....
3. How will screens help us connect with others?
.....
4. What does AI do for apps and websites?
.....
5. Why should we use screens in a balanced way?
.....

### IV. TRUE OR FALSE صح أم خطأ

1. The future of screen time will be the same as today. ( )
2. VR and AR will make learning more interesting. ( )
3. Screens will not help us connect with people. ( )
4. AI will make apps and websites less helpful. ( )
5. We should let technology control our lives. ( )
6. Balance is important when using screens. ( )

### V. WRITING TASK مهمة كتابية

Write 6–8 sentences about the future of screen time.

اكتب 6–8 جمل عن مستقبل وقت الشاشة.

.....
.....
.....

UNIT 2
LEISURE TIME

# LESSON 2.1

الوحدة الثانية
وقت الفراغ

## SCREEN TIME AND WELL-BEING

## وقت الشاشة والصحة النفسية والبدنية

**Healthy screen time habits help our bodies, minds, and emotions.**

عادات استخدام الشاشة الصحية تساعد اجسامنا، وعقولنا، ومشاعرنا.

### I. READING PASSAGE — فقرة للقراءة

Screens are part of our daily lives. They can be very useful for learning and fun, but using them too much can affect our well-being.

First, too much screen time can affect our physical health. It can cause eye strain, headaches, neck pain, and bad posture. It can also lead to less exercise and poor sleep.

Second, it can affect our mental health. Spending too much time online can cause stress, anxiety, and feelings of loneliness. Sometimes, we compare our lives with others and feel unhappy.

Third, screens can affect our emotions. Violent games or negative news can make us angry, sad, or worried.

To protect our well-being, we should use screens in a balanced and healthy way. We can follow these tips: set time limits, take regular breaks, do real-life activities, and spend time with family and friends.

Remember, our health is our most important treasure. Let's use screens wisely and take care of our bodies, minds, and emotions.

أصبحت الشاشات جزءًا من حياتنا اليومية. فهي مفيدة جدًا للتعلم والترفيه، لكن استخدامها المفرط قد يؤثر على صحتنا العامة.
أولاً، استخدام الشاشات لفترات طويلة قد يؤثر على صحتنا الجسدية. فقد يسبب إجهاد العين، والصداع، وألم الرقبة، وسوء الوضعية.
كما قد يؤدي إلى قلة ممارسة الرياضة وسوء النوم.
ثانياً، قد يؤثر على صحتنا النفسية. قضاء وقت طويل على الإنترنت قد يسبب التوتر، والقلق، والشعور بالوحدة.
وأحيانًا نقارن حياتنا بالأخرين فنشعر بالحزن وعدم الرضا.
ثالثاً، قد تؤثر الشاشات على مشاعرنا. فالألعاب العنيفة أو الأخبار السلبية قد تجعلنا نشعر بالغضب، أو الحزن، أو القلق.
لحماية صحتنا العامة، يجب أن نستخدم الشاشات بطريقة متوازنة وصحية. يمكننا اتباع هذة النصائح: تحديد وقت للاستخدام.
أخذ فترات راحة منتظمة، ممارسة الأنشطة الواقعية، وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء.
تذكر أن صحتنا هي كنزنا الأهم. فلنستخدم الشاشات بحكمة ولنعتي بأجسامنا وعقولنا ومشاعرنا.

### II. VOCABULARY — مفردات مهمة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. affect | to have an effect on | يؤثر على | Too much screen time can affect your health. | استخدام الشاشات كثيرًا قد يؤثر على صحتك. |
| 2. eye strain | pain or tiredness in the eyes | إجهاد العين | Reading on a screen can cause eye strain. | القراءة على الشاشة قد تسبب إجهاد العين. |
| 3. posture | the way you sit or stand | وضعية الجسم | Bad posture can cause back pain. | وضعية الجسم السيئة قد تسبب ألمًا في الظهر. |
| 4. anxiety | a feeling of worry or fear | القلق | Too much online time can cause anxiety. | قضاء وقت طويل على الإنترنت قد يسبب القلق. |
| 5. loneliness | feeling sad because you are alone | الشعور بالوحدة | Social media can sometimes cause loneliness. | وسائل التواصل الاجتماعي قد تسبب الشعور بالوحدة أحيانًا. |
| 6. emotion | a feeling | مشاعر | Screens can affect our emotions. | الشاشات قد تؤثر على مشاعرنا. |
| 7. balance | a good mixture | توازن | We need balance in screen time. | تحتاج إلى التوازن في وقت الشاشة. |
| 8. break | a short rest | فترة راحة | Take a break every 20 minutes. | خذ فترة راحة كل 20 دقيقة. |
| 9. activity | something you do | نشاط | Doing activities keeps us healthy. | ممارسة الأنشطة تبقينا أصحاء. |
| 10. treasure | something very valuable | كنز | Our health is our most important treasure. | صحتنا هي كنزنا الأهم. |

### III. COMPREHENSION QUESTIONS — أسئلة الفهم

1. How can too much screen time affect our physical health?
.....
2. How can too much screen time affect our mental health?
.....
3. How can screens affect our emotions?
.....
4. What tips does the writer give to protect our well-being?
.....
5. Why is our health called our most important treasure?
.....

### IV. TRUE OR FALSE — صح أم خطأ

1. Screens are not useful for learning. ( )
2. Too much screen time can cause eye strain. ( )
3. Spending long time online can cause anxiety. ( )
4. Violent games can make us happy. ( )
5. We should take regular breaks from screens. ( )
6. Our health is not important. ( )

### V. WRITING TASK — مهمة كتابية

Write 6–8 sentences about how you use screens and how you keep a balance. اكتب 6–8 جمل عن كيف ستخدم الشاشات وكيف تحافظ على التوازن في حياتك.
.....
.....
.....



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994

UNIT 2
LEISURE TIME

# LESSON 2.1

الوحدة الثانية
وقت الفراغ

## CREATING A POSITIVE SCREEN ENVIRONMENT

## إنشاء بيئة إيجابية لاستخدام الشاشات

A positive screen environment helps us learn, grow, and enjoy life in a safe and healthy way.

تساعدنا البيئة الإيجابية لاستخدام الشاشات على التعلم والنمو والاستمتاع بالحياة بطريقة آمنة وصحية.

### I. READING PASSAGE قفرة للقراءة

Our screen environment can have a big effect on how we feel and what we learn.

First, we should choose good and safe content. Not everything online is suitable or true. We should watch educational videos, read helpful websites, and use apps that help us learn new things.

Second, we should create a comfortable and healthy space. Good lighting, the right sitting position, and a clean place help us focus better and protect our eyes and body.

Third, we should be kind and respectful online. We should not bully others or write bad comments. We should share positive ideas and support our friends.

Fourth, parents and teachers have an important role. They can guide us, set rules, and help us make smart choices about screen time.

When we create a positive screen environment, we can learn more, feel happier, and build good habits for the future.

يمكن لبيئة استخدام الشاشات لدينا أن يكون لها تأثير كبير على ما نشعر به وما نتعلمه.

أولاً، يجب أن نختار محتوى جيدًا وآمنًا. ليس كل ما هو متاح عبر الإنترنت مناسبًا أو صحيحًا.

يجب أن نشاهد مقاطع فيديو تعليمية، ونقرأ مواقع مفيدة، ونستخدم تطبيقات تساعدنا على تعلم أشياء جديدة.

ثانياً، يجب أن نخلق مساحة مريحة وصحية. الإضاءة الجيدة، ووضعية الجلوس الصحيحة، والمكان النظيف تساعدنا على التركيز بشكل أفضل وتحمي أعيننا وجسمنا.

ثالثًا، يجب أن نكون لطفاء ومهذبين على الإنترنت. يجب ألا نتنمر على الأخرين أو نكتب تعليقات سيئة.

يجب أن نشارك أفكارًا إيجابية وندعم الصدقانا.

رابعًا، يلعب الآباء والمعلمون دورًا مهمًا. يمكنهم توجيهنا، ووضع قواعد، ومساعدتنا على اتخاذ خيارات ذكية حول وقت استخدام الشاشات.

عندما ننشئ بيئة إيجابية لاستخدام الشاشات، يمكننا أن نتعلم أكثر، ونشعر بسعادة أكبر، ونبني عادات جيدة للمستقبل.

### II. VOCABULARY مفردات مهمة

| Word<br>الكلمة | Meaning in English<br>المعنى بالإنجليزية | Arabic Meaning<br>المعنى بالعربية | Example in English<br>مثال باللغة الإنجليزية | Example in Arabic<br>مثال باللغة العربية |
|---|---|---|---|---|
| 1. content | information or things online | محتوى | We should choose good content. | يجب أن نختار محتوى جيدًا. |
| 2. suitable | right or appropriate | مناسب | This app is suitable for students. | هذا التطبيق مناسب للطلاب. |
| 3. educational | that helps in learning | تعليمي | Educational videos are very useful. | مقاطع الفيديو التعليمية مفيدة جدًا. |
| 4. comfortable | making you feel at ease | مريح | A comfortable chair helps me study. | الكرسي المريح يساعدني على الدراسة. |
| 5. lighting | the light in a room | إضاءة | Good lighting protects your eyes. | الإضاءة الجيدة تحمي عينيك. |
| 6. respectful | showing respect to others | محترم | Be respectful when you are online. | كن محترمًا عندما تكون عبر الإنترنت. |
| 7. bully | to hurt or scare someone | يتنمر | We should never bully others. | يجب ألا تتنمر على الأخرين أبدًا. |
| 8. comment | a short message or opinion | تعليق | Don't write bad comments. | لا تكتب تعليقات سيئة. |
| 9. guide | to show the right way | يوجه / يرشد | Teachers guide us every day. | المعلمون يرشدوننا كل يوم. |
| 10. rule | a line that tells you what to do | قاعدة | We should follow the rules. | يجب أن نتبع القواعد. |

### III. COMPREHENSION QUESTIONS أسئلة الفهم

1. Why should we choose good content online? .....
2. How does a comfortable space help us? .....
3. What should we do when we are online? .....
4. What is the role of parents and teachers? .....
5. How does a positive screen environment help us? .....

### IV. TRUE OR FALSE صح أم خطأ

1. Not everything online is suitable or true. ( )
2. Bad lighting helps us protect our eyes. ( )
3. We should be kind and respectful online. ( )
4. We should bully others online. ( )
5. Parents and teachers can guide us. ( )
6. A positive screen environment helps us grow. ( )

### V. WRITING TASK مهمة كتابية

Write 6–8 sentences about how you can create a positive screen environment. اكتب 6–8 جمل عن كيف يمكنك إنشاء بيئة إيجابية لاستخدام الشاشات.

.....

.....

.....



إعداد مستر أحمد عبد الفتاح محمد
موبايل وواتس: 01095006994



موقع مدرستى التعليمى www.myschool77.com